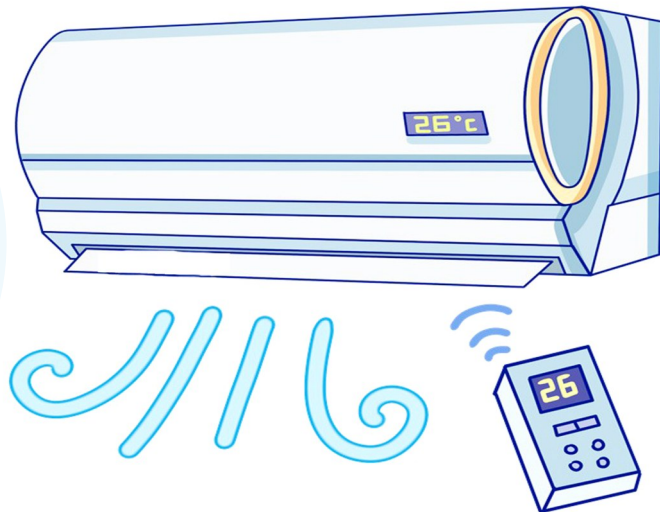


空调一开一关费电 还是一直开着费电?

入夏之后，多地气温逐渐升高。大热天里，空调成为消暑“利器”，许多人调侃“我这条命是空调给的”！

空调好用是好用，但错误的使用方法，很有可能让它成为家里最费电的电器。比如，使用空调时，一开一关费电，还是一直开着费电？很多人至今没有弄明白。建议学一学，能帮你节省不少钱！



夏季使用空调的省电秘诀

空调一开一关和一直开着，哪个更费电？中国制冷学会科普部主任、高级工程师李晋灏2024年曾撰文指出，频繁开关空调反而更费电。

李晋灏介绍，空调启动阶段的能耗会很高。重启次数多了，会超过空调一直开着的能耗。而且空调工作时间越长，这种对比越明显。

此外，频繁开关空调还可能给压缩机造成较大压力，导致其使用寿命缩短。想要空调省电，更有效的做法是：尽量减少室内和室外的热交换，空调不用的时候彻底断电，合理利用睡眠模式，使用变频空调。

另外，有人说空调开除湿模式也可以制冷，用起来还更加省电。这是真的吗？

华东师范大学物理与电子科学学院工程师崔璐曾在2023年撰文，分享了夏季开空调的省电秘诀。

崔璐指出，南方的三伏天又热又潮湿，可以打开空调的除湿模式，保证室内湿度在45%—65%，能提升体表的舒适度且有利于人体健康。如果室内初始温度较高，可以先开制冷模式，待房间温度下降后再改为除湿模式，这样既能省电又能达到除湿制冷的效果。

北方的大部分城市夏季室内炎热但并不潮湿，应选择制冷模式。特别是在温度较高，例如将近40℃的高温天气下，开启除湿模式不但不能省电，反而会增加耗电量，而且降温太慢会影响舒适感。

要想健康吹空调，注意这8点

1. 定期清洗空调

长时间不用的空调在使用前最好及时清理。建议每半个月清理一次滤网，一来是为了获得更洁净的空气；二来长期使用后滤网上面会聚集灰尘，导致进气和出气不畅，降低空调的性能，耗电量也会增加。

2. 避免骤冷骤热

我们机体的适应力是有限的，如果从很热的环境突然进入到空调房内，或从空调房内突然进入很热的环境，机体容易出现免疫功能紊乱、免疫功能低下等问题。

3. 注意室内保湿

恰当的湿度对于呼吸道黏膜、皮肤等免疫功能的保持很有帮助，所以要保持室内有一定湿度，避免又冷又干。可以适当饮水补充水分，也可以在空调出风口下方放置一盆水来改善湿度，房间内湿度控制在40%—60%为宜。

4. 温度不宜设置太低

空调温度不宜设置太低，室内外温差也不宜过大，过大会加重体温调节中枢负担，很容易造成头晕、皮肤干燥、口干舌燥等不适，而且还耗电。一般最适宜温度为26℃—28℃。

5. 定时开窗通风

长时间关闭空调会使空气不流通，空气质量下降，容易引起鼻塞、喉咙干、打喷嚏等

呼吸道不适。应该注意时常换气，建议2—3小时左右开一次窗，每次通风约10—15分钟，保证室内空气新鲜。

6. 避免直吹身体

避免冷风直吹身体，尤其是头面部、膝盖、小腹、腰部等对温度比较敏感的部位。如果直接对着头颈部吹，头皮温度下降，容易引起脑血管收缩，对于有心脑血管疾病的老人而言，严重时可诱发中风。

7. 风向朝上更制冷

开空调制冷时，最好把空调风向朝上，让冷空气由上而下循环。制热时，则让空调风向朝下。一般来说，冷空气向下走，而热空气反之，这样可充分利用冷热空气自身的物理特性，自然交换。

8. 老人也要及时开空调

老人可能在“不觉得热”的情况下出现“隐性中暑”。随着年龄升高，老年人的皮肤温度感受器敏感性下调，对外界的温度、湿度的体感变得不明显，所以即便室温偏高，他们也可能感觉不到很热。

实际上，由于他们的身体体温调节功能和适应能力下降，长期处在高温高湿、不通风的室内环境，很容易出现脱水、散热不佳、体内电解质紊乱的症状，从而中暑。因此应该及时开空调，并保持室内适当通风。

据人民日报、健康时报

茶叶渣也能除异味

茶叶泡过几道，味道淡了，很多人就会倒掉茶叶渣。其实，茶叶渣还能用来除异味。

茶叶具有很强的吸附作用，将喝剩下的茶叶渣晒干，装入纱布袋中，放进冰箱可去除腥臭味；放入衣柜，可去除衣物上的烟味；放在鞋子里，可消除鞋内的潮湿和臭味。

此外，新买的家具难免有些刺鼻的异味，可用毛巾浸上茶汁，再对家具进行擦洗，可使异味消散得更快。

清洁油烟机有妙招



对于滤网、油杯这些东西，可以放在加了清洁剂的热水中浸泡，注意浸泡前先给浸泡的桶套上大塑料袋，这样可以避免在桶里留下一层厚厚的油污，造成二次清洁的烦恼。

对于无法简单拆卸浸泡的机身、面板部位，可以先在上面覆盖一层纸巾，最好是厨房用纸，然后再喷洒清洁剂，静置一段时间后再用抹布擦拭。

内部叶轮、蜗壳等部分的清洁比较麻烦，不建议自己拆卸，因为如果拆卸后组装不严密，会增大机器噪音，严重的还会损坏机器，所以，最好请专业的油烟机清洗团队处理。

油烟机清洁防大于治，日常良好的维护保养比任何清洁方法都好使。

早开晚关。烹饪前提前开油烟机，烹饪结束后不要马上关闭，让油烟机继续运行几分钟，尽可能将厨房中的残留油烟吸干净。

随手擦拭。每次使用完油烟机之后，趁着机身上还有余热，随手用抹布倒点洗洁精稍微擦一下，可以避免油渍积累凝结。

综合燕赵老年报

